

По горизонтали:

1. Канцерогенное вещество табачного дыма.
2. «Перемежающаяся хромота»
3. Вещество табачного дыма, сужающее кровеносные сосуды.
4. Никотин усиливает ...
5. Разрушение тканей десны около зубов.
6. Почему у курильщиков голос становится хриплым.
7. Острое нарушение мозгового кровообращения, сопровождающееся расстройством сознания, параличами.
8. Ложная потребность, вызывающая различные заболевания.

По вертикали:

1. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

**Курить — уже не модно!!!**

Ты уже взрослый, значит, достаточно умен; значит, способен принимать решение; значит, можешь дей-

**ДЕЙСТВУЙ**

И СОВЕРШАЙ ТОЛЬКО ТЕ ПОСТУПКИ, КОТОРЫЕ НЕ ПРИВЕДУТ К ПОРОГУ СМЕРТЕЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ.



Составитель: О.С. Деденко  
 Адрес МБУК ЦБС г. Заозерного:  
 г. Заозерный, ул. Калинина, 4  
 e-mail: cbszao@krasmail.ru  
 Телефон: 8(39165) 2-00-14

Муниципальное бюджетное учреждение культуры «ЦБС» г. Заозерного

**Твоя Жизнь —  
 Твой Образ**



Буклет — памятка для молодежи о вреде курения

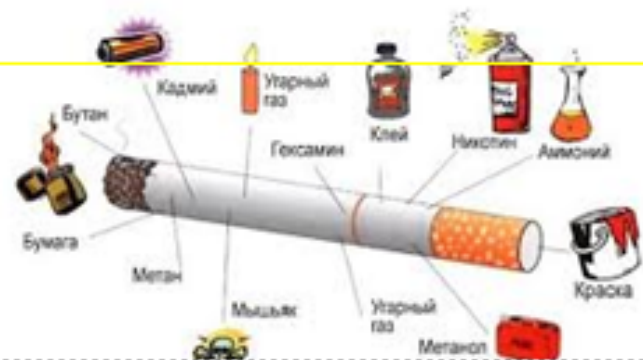
**Сбереги себя сам!**

Заозерный 2014



## Ты знаешь, состав сигареты?

1. Бутан - ядовит, вдыхание бутана вызывает дисфункцию лёгочно-дыхательного аппарата.
2. Бумага - думаю вред ее будет заключаться в том, что при горении она выделяет угарный и углекислый газ.
3. Метан - действует на нервную систему человека.
4. Мышьяк - его использовали для истребления мышь и крыс. Все его соединения ядовитые.
5. Ментанол - благодаря ему в мире бывали случаи массового отравления.
6. Краска - также вредна для здоровья человека.
7. Аммоний - вызывает раздражение глаз, носоглотки, горла.
8. Клей - вызывает бесплодие у женщин. Не исключен и вред для мужского пола.
9. Гексамин - в больших дозах также опасен для организма.
10. Кадмий - из-за него у человека проявляются болевые ощущения в мышцах, деформация скелета, нарушения функций легких, почек и других органов.
11. Никотин и угарный газ ты знаешь сам...



## Почему хочется курить?

Курение людей объясняется зависимостью мозга. В нем есть центр, который отвечает за "удовольствия". Мозговые клетки привыкают к никотину, и когда человек долго не курит мозг посылает импульсы, которые и "заставляют" человека снова курить

## Если ты куришь...

Когда захочется покурить попробуйте:

- отвлечься на несколько минут и переключитесь на другое занятие или прогуляйтесь на свежем воздухе.
- помогают небольшие «перекусы»: вместо сигареты попробуйте выпить стакан воды или съесть яблоко.

**В первые несколько дней отказа от курения возникает дискомфорт и раздражительность.**

**Избавиться от них помогут несложные упражнения, которые следует выполнять в течение 1-3 минут:**

Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и на выдохе скажите твердое «Нет» желанию закурить. Не открывая глаз, представьте ясное небо или спокойное море. Умиротворенный пейзаж поможет вам прийти в состояние душевного равновесия. В моменты раздражения повторяйте про себя слова, которые помогут успокоиться.

## Зачем тебе это надо?

1. А чтобы руки было чем занять во время разговора.
2. Ну типа это круто!
3. Беседу в курилке поддержать.
4. Чтоб нервы успокоить.
5. Курение — отличное средство для похудения.
6. Курящая девушка — это сексуально.

## Давай по факту...

1. Низкий аппетит курильщика связан с расстройством пищеварительной системы.
2. Согласно исследованиям, у курильщиков снижается сексуальное влечение.
3. Нет, чем раньше вы бросите курить, тем лучше для вашего здоровья.
4. Новое исследование показало, что у курильщиков более высок риск развития депрессии.
5. Вы всегда сможете контролировать вес, грамотно подбирая продукты, физическую нагрузку и способ отказа от курения.
6. Чем больше и чаще курит беременная женщина, тем больше вреда она наносит своему здоровью и здоровью еще не рожденного ребенка.
7. Курение увеличивает риск возникновения рака гортани, горла и полости рта в 3-4 раза.
8. У курильщика появляются такие побочные эффекты, как преждевременное старение кожи, неприятный запах изо рта, желтые зубы и ногти, заболевания десен,

